

SKAPT FOR BEVEGELSE

Fysisk aktivitet og eldre



Utfordringer

Mange eldre er for lite fysisk aktive. Mangel på fysisk aktivitet fremskynder aldringsprosessene. Fysisk inaktivitet kan gi økt risiko for tidlig død, sykkelighet og redusert funksjonsdyktighet i eldre år.

Det er aldri for sent å begynne – effektene er gode uansett alder!
All hverdagsaktivitet er positivt for helsen!

Anbefalinger

Fysisk aktivitet 30 minutter om dagen er nok til å gi betydelig helsegevinst. Aktiviteten kan være rask gange og enkle former for styrkeøvelser. Aktiviteten kan deles opp i bolker av 10–15 minutters varighet. En økning i aktivitetsnivået utover dette vil gi ytterligere helsegevinst.



Alle bør være fy

Effekter

Regelmessig fysisk aktivitet utvikler og vedlikeholder den enkeltes funksjonsdyktighet, og bidrar til at eldre kan være selvhjulpne lenger.

Fysisk aktivitet gir:

- Økt overskudd til hverdagens krav
- Bedre livskvalitet
- Styrket sosialt nettverk
- Bedre appetittregulering
- Bedre søvnkvalitet
- Økt muskelstyrke
- Færre fall og benbrudd
- Bedre utholdenhet
- Økt ganghastighet
- Forebygging av en rekke sykdommer
- Mindre depresjon
- Bedre balanse
 - færre fall
 - færre benbrudd

Fysisk aktivitet legger ikke bare år til livet, men også liv til årene!

Fysisk aktive minst 30 minutter hver dag!

 Sosial- og helsedirektoratet

Avdeling fysisk aktivitet
PB 7000 St. Olavs plass/Universitetsgata 2
0130 Oslo
Telefon: 810 200 50

Bestilling
Telefon: 24163368
Faks: 24163369
trykksak@shdir.no

Design: Tank
Trykkeri: Løren Grafisk
Mnd/år: 07/2006
IS-1095

BEDRE HELSE PÅ

1-2-30